

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	1
2	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	休養	休養	2
3	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	3
4	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	4
5	活動日	休養	休養	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	5
6	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	6
7	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	7
8	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	8
9	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	9
10	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	10
11	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	活動日	休養	休養	活動日	11
12	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	12
13	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	13
14	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	休養	活動日	14
15	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	15
16	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	休養	活動日	活動日	16
17	休養	活動日	休養	休養	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	17
18	活動日	休養	休養	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	18
19	休養	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	休養	19
20	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	20
21	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	21
22	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休養	休養	22
23	活動日	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	23
24	休養	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	24
25	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	25
26	活動日	活動日	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	26
27	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	27
28	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	28
29	活動日	休養	休養	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	29
30	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	30
31	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	31
活動日	18	22	12	19	15	20	22	12	19	18	19	16	
公式大会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	11	9	18	12	16	10	9	18	12	13	9	15	
休養日/週	2.8	2.3	4.5	3.0	4.0	2.5	2.3	4.5	3.0	3.3	2.3	3.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	